

Fit wie ein Wikinger

Alter ist keine Ausrede

Ralph Steiger

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig.
Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2024 Ralph Steiger

Redaktionelle Umsetzung, Projektkoordination: Branding-Buch.de
Korrektur: Katharina Loska
Cover: chaela unter Verwendung einer Fotografie von © Pablo Melián
Satz: chaela

tradition GmbH, Halenreihe 40–44, 22359 Hamburg
1. Auflage (April 2024)

Fotografien Training © Pablo Melián
Fotografien Axt © Dennis Dürr

978-3-384-13526-1 (Softcover)
978-3-384-13527-8 (Hardcover)
978-3-384-13528-5 (E-Book)

Die in diesem Buch vorgestellten Modelle und Pläne orientieren sich
an den Empfehlungen erfahrener Sport- und Ernährungswissenschaftler.
Keine der sich im Buch befindlichen Anweisungen ersetzt medizinischen Rat.
Insbesondere bei Vorerkrankungen wie Typ-2-Diabetes oder
Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten Sie Ihren
Arzt konsultieren und mit ihm Ihr Vorhaben abstimmen.

Dieses Buch widme ich meinem Sohn Rodney, der seit
seiner Geburt der Motor all meiner Unternehmungen ist.

INHALTSVERZEICHNIS

EINFÜHRUNG 7

Wer ist Ralph Steiger – und wie kam ich auf die verrückte Idee, ein Buch über den Fit-wie-ein-Wikinger-Lifestyle zu schreiben?

WARUM EIN WIKINGER WERDEN? 13

Welche Vorteile Sie im Privat- und Berufsleben haben, wenn Sie sich fit halten und einen sportlichen Lifestyle etablieren.

STATUS QUO – WO STEHEN SIE? 27

Was bringen Sie mit? Ein ehrlicher Test beugt Verletzungen vor und präpariert die richtigen Schritte. Erfahren Sie, worauf es bei einem Check ankommt – und woran Sie garantiert noch nie gedacht haben.

WO ANKOMMEN? ÜBER ZIELE 41

Legen Sie fest, was Sie mit gezieltem Training erreichen wollen. Nur wenn das Ziel klar ist, kann die Richtung eingestellt werden.

DIE LIEBE ERNÄHRUNG 53

Was macht eine gute und kraftspendende Ernährung aus? Inklusive Abnehmtipps und Musterspeiseplänen, an die Sie sich sofort ohne Mühe halten können.

SPORT IST ... SEGEN

83

Das Herzstück! Mit welchen Übungen und Sportarten erreichen Sie schnell Ihre Ziele? Inklusive Tipps, Fotos von Übungen und konkreten Trainingsplänen. Außerdem gebe ich preis, welchen Sport ich die Woche über treibe. Eine Sache wird Sie überraschen ...

WERFEN SIE DIE AXT!

117

Sport soll Spaß machen. Mit dem modernen Axtwerfen verknüpfen wir spaßige Elemente mit Übungen für Ihren Körper und nähern uns auf hippe Weise dem Wikinger-Lifestyle.

VITALPILZE STÜTZEN SIE

131

Wie kleine Helfer aus dem Wald Sie und Ihr Wohlbefinden auf wundersame Weise unterstützen können.

DENKEN WIE EIN WIKINGER

149

Ihr Wikinger beginnt im Kopf. Es ist nötig, den Schweinehund stetig zu überwinden und sich langfristig motiviert zu halten. In diesem Kapitel schauen wir uns an, wie das funktioniert.

NOTFALLKOFFER

155

... und wenn es mal hakt, halten Sie sich an die Tipps aus diesem Kapitel, die Sie aufpäppeln und wieder in die Spur setzen.



EINFÜHRUNG

Lassen Sie uns **Klartext** reden. Wenn Sie sich das Cover dieses Buches anschauen, lernen Sie mich als den Typen kennen, der als Quasi-Wikinger in die Kamera lächelt. »Was macht er da? Und was hat das mit mir und meinem Alter zu tun?«, mögen Sie sich fragen.

Zuerst zum Wikinger-Kostüm. Ich bin Schauspieler, nach einer Ausbildung bei der Post und einer Industriekaufmannslehre zog es mich mit Anfang 20 in den Sport und in die Kunst. In weit über 70 Produktionen stand ich neben Schauspielgrößen wie Mario Adorf, Til Schweiger, Heiner Lauterbach, Hannelore Elsner oder Günter Strack vor der Kamera und durfte im Laufe meines Werdegangs auch Größen wie Arnold Schwarzenegger oder Ralf Möller kennenlernen.

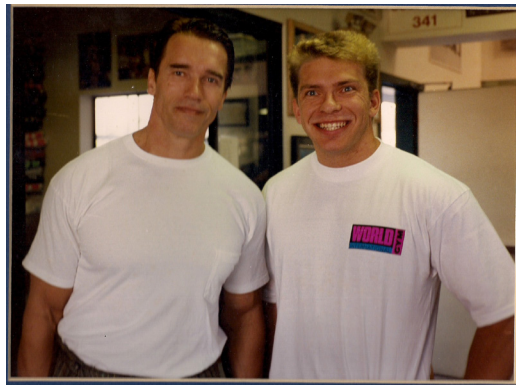


Abbildung: Ein junger Ralph Steiger mit
Arnold Schwarzenegger links



Abbildung: Mit Oscar-Preisträger
Forest Whitaker

Und dann wurde ich für einen Wiking-Film gecastet. Ja – ich sollte ein *echter* Wiking werden.

Der Streik in den USA kam dazwischen, und alles schien den Bach runterzugehen. Hinter den Kulissen brodelte es. Die Köpfe, die die Drehbücher unserer Lieblingsserien und Blockbuster schreiben, legten ihre Feder nieder. In unserer Ära stellen uns Streaming-Giganten wie Netflix und Disney vor immer neue Herausforderungen.

Seit 15 Jahren haben die Autoren nicht mehr so geschlossen ihre Stimme erhoben und schon bald erfreuten sie sich der Unterstützung der *Writers Guild of America*. Ihr Wunsch: eine gerechte Vergütung in einer Welt, in der Serien wie *Bridgerton* und *Stranger Things* die Massen begeistern, aber die Schöpfer hinter den Kulissen nicht am Erfolg teilhaben lassen.

Sie wollten eine faire Bezahlung und einen größeren Teil des Kuchens des digitalen Erfolgs. Die Fronten sind noch immer verhärtet. Während die Autoren für ihren Lebensunterhalt kämpfen, zählen die Studios ihre Gewinne. Die Verhandlungen steckten über Wochen in einer Sackgasse. Ein Kampf David gegen Goliath – die Kreativen gegen die Konzerne. Es standen nicht nur die Late-Night-Shows auf dem Spiel, die ohne frische Gags, Witze und Pointen auskommen mussten, sondern auch Serien und Filme, die auf Eis lagen. So auch unser Wikinger-Film.

Nach monatelangem Ringen und leeren Seiten in den Schreibstuben konnten wir aufatmen: Die Drehbuchautoren und mächtigen Studios und Streaming-Dienste schlossen einen vorläufigen Frieden. Fast fünf Monate dauerte der Streik, und Ende September kam es zu einer ›außergewöhnlichen‹ Lösung. Über die Details wurde Stillschweigen vereinbart, aber die Hoffnung ist groß, dass diese Einigung von Wertschätzung geprägt ist.

In diesen Monaten der Zwangspause kam ich ins Staunen: Meine hart erarbeiteten Muskeln und die Fitness *blieben*. Ich war in meinen frühen Jahren schon einmal begeisterter Kraftsportler gewesen und konnte jetzt, 30 Jahre später, wie auf wundersame Weise an diese Vorarbeit anknüpfen. Und das war der Moment, in dem die Idee zu diesem Buch entstand. Ich war *fit wie ein Wikinger* – und möchte Menschen ab 40 dazu motivieren, ihre Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen!

Ein viel zu früher Tod

Mein eigener Bruder war acht Jahre älter als ich und lebte das genaue Gegenteil von dem, was ich in diesem Buch vermitteln möchte. Er trieb selten Sport, liebte fettiges Essen und rauchte jeden Tag mehrere Zigaretten. Selbst für den kurzen Weg zum Bäcker nahm er das Auto.

Nach seinem ersten Herzinfarkt dauerte es nicht lange bis zum zweiten – und er starb tragisch jung. Das hat mich damals entsetzt, vor allem auch deshalb, weil ich immer an gute Gene in unserer Familie geglaubt hatte. Aber der Physik können Sie kein Schnippchen schlagen: *Zu viel ist zu viel.*

Seine Frau starb zwischen seinen beiden Herzinfarkten – unter einem ähnlichen Lebensstil. Hart, aber wahr: Meine Diskussionen mit den beiden über Sport und gesunde Ernährung waren kurz und einseitig – und beide zahlten einen hohen Preis.



Abbildung: Von links nach rechts, mein Bruder, meine Schwester und ich

Natürlich geht das nicht allen so. Nicht jeder, der dreimal die Woche Pizza und Burger frisst, stirbt jung.

Aber: Kennen wir unseren eigenen Bauplan so genau? Haben wir nicht die Verantwortung, auch unserer eigenen Familie gegenüber, Risiken zu minimieren und alles dafür zu tun, dass wir lange ein gutes Leben führen?

Ich kenne Menschen, die sich mit 50 bereits morgens Medikamentencocktails reinschmeißen, weil sie sonst in ihrer Gesundheit gefährdet wären.

Im Gegenzug sind sie ständig müde, leiden unter Stimmungsschwankungen und können die Tage nicht richtig genießen, weil sie eine durchweg getrübbte Wahrnehmung haben.

Ich habe mich entschieden, mein Leben anders zu gestalten – fit wie ein Wikinger, wenn Sie so wollen.

Es geht nicht darum, gegen das Schicksal zu kämpfen, sondern darum, jeden Tag das Beste daraus zu machen. Das Beste? Bedeutet für mich, in Topform zu sein, körperlich wie auch geistig.

Dieses Buch ist mein Versuch, Sie zu einem Weg zu motivieren. Eine Reise, die zeigt, wie wichtig Sport, insbesondere Krafttraining, und eine ausgewogene Ernährung sind.

Ich teile nicht nur Übungen und Ernährungstipps, sondern auch persönliche Geschichten, wie die von meinem Bruder, um Ihnen zu vermitteln, dass es nie zu spät ist, einen Weg voller Leichtigkeit einzuschlagen.

Lassen Sie uns diesen Weg zusammen gehen.

Lassen Sie uns fit werden – wie die Wikinger; nicht weil wir *müssen*, sondern weil wir *können*.

Und wer weiß, vielleicht sehen Sie mich dann in ein paar Monaten auf der Leinwand, wie ich einen Wikinger spiele, der nicht nur stark und mutig ist, sondern auch ein echtes Vorbild in Sachen Fitness.

Ihr

Ralph Steiger im April 2024

Bei Fragen und Anmerkungen kontaktieren Sie mich gerne per E-Mail über meine Website: <https://fit-wie-ein-wikinger.com/>



Abbildung:
Mit Ralf Moeller



KAPITEL I

WARUM EIN WIKINGER WERDEN?

Warum sollten Sie Ihrem inneren Schweinehund in den Allerwertesten treten und damit beginnen, sich um Ihren Körper zu kümmern? Wieso sollten Sie demnächst lieber zum Brokkoli oder zum Rosenkohl greifen – statt zur Currywurst? Weshalb sollten Sie Ihre Bekannten dazu motivieren, sich ebenfalls eines neuen Lifestyles anzunehmen? Wofür all die Mühe?

Das ist einfach: Wenn Sie fit sind, sind Sie (in der Regel) *schlanker*. Sie wirken auf andere *attraktiver*. Nicht nur deshalb werden Sie von Bekannten und Fremden *besser behandelt*.

Jetzt könnten Sie sagen: »Brauch ich nicht! Mir genügt ein respektvolles Gegenübertreten, mir muss nicht der rote Teppich ausgerollt werden ...«

In Ordnung. Vermutlich wissen Sie nicht, was Ihnen entgeht. Neulich hat mir ein Kellner im Restaurant zwei Euro geschenkt. Nicht explizit, aber er hat sie mir erlassen. Es gab ein Rumgewusel mit dem Wechselgeld – und er hat gesagt: »Komm, lass stecken.«

Nett! Und klar ... das kann *immer mal* passieren. Auch Übergewichtigen. Ich bin mir aber fast sicher, dass es ihnen im Durchschnitt seltener passiert als Menschen, die in Form sind. Meine eigene Biografie bestätigt mir das. Wenn ich schlank bin, werde ich häufiger

eingeladen. Ich bin fast immer unter Menschen, die mir guttun. Und ich merke, wie sie mich respektieren.

Keine Frage – der engste Familien- und Freundeskreis liebt mich, wie ich bin, auch dann, wenn ich fünf oder zehn Kilo zu viel drauf habe. Aber es geht um die kleinen Situationen im Leben, nach denen ich mir vorkomme wie ein *Gewinner*.

Die sind seltener, wenn ich mich jeden Abend in Pizzerien oder Imbissbuden wiederfinde. Und häufiger, wenn ich jeden Morgen ins Studio gehe und Gewichte stemme.

Glauben Sie nicht? Probieren Sie es aus ... mithilfe dieses Buchs unterstütze ich Sie dabei!

Vielleicht konnte ich Sie aber immer noch nicht überzeugen. Dann will ich es mit einem letzten Argument versuchen. Es ist das gewichtigste und kommt daher zum Schluss:

Wenn Sie fit sind, werden Sie älter – und seltener krank.

Das darf ich so natürlich nicht vorhersagen. Ich bin kein Wahrsager. Aber ich kann die Statistik bemühen. Mein eigenes Lebensgefühl. Meinen Bekanntenkreis anschauen. Und wenn Sie ehrlich sind, stellen Sie fest: So geht es auch Ihnen und Ihren Bekannten.

Die Schlankeren und jene, die in Form sind, leiden seltener an Wehwehchen. Bei ihnen *drückt* und *zieht* es seltener. Sie haben einen mehr oder weniger gesunden Stoffwechsel, sind nicht von Diabetes oder Demenz geplagt.

Und klar – Ausreißer gibt es in jede Richtung.

Aber im Mittel
leben Sie
länger und mit
einer weniger
einschränkenden
Lebensqualität,

»ES BESUCHT SIE NICHT PLÖTZLICH
EIN FLASCHENGEIST, DER IHNEN
ZUR BELOHNUNG EINEN WUNSCH
ERFÜLLT.«

wenn Sie sich die richtigen Lebensmittel zuführen und regelmäßig
Sport treiben.

Das Vertrackte: Die meisten Ergebnisse und positiven Einflüsse
bemerken Sie nicht *direkt*. Es besucht Sie nicht plötzlich ein Flaschen-
geist, der Ihnen zur Belohnung einen Wunsch erfüllt. Vielmehr liegt
der Gewinn darin, dass Sie von Katastrophen verschont werden.

»Laaaaaangweilig!«, höre ich Sie rufen. Nein, ganz und gar nicht
langweilig. Sondern *Luxus*.

Nicht ständig den eigenen Blutzuckerspiegel messen zu müssen und
sich nicht Insulin oder andere Medikamente zuführen zu müssen, ist
nicht langweilig, sondern *Luxus*. Von Krebs und zehrend-ermüdenden
Chemotherapien verschont zu bleiben, ist nicht *langweilig*, sondern
Luxus.

Mit der eigenen Lunge atmen können und nicht nach zehn Treppen-
stufen k. o. zu sein ... ist *Luxus* – und nicht langweilig. Keinen Herzin-
farkt mit 40 zu erleiden – ist *Luxus*, nicht *langweilig*.

Ich könnte *ewig* so weitermachen ...

Ihr persönliches Gesundheits-Gold-Konto wird sich *heimlich, still* und
leise im Hintergrund füllen, weil Sie merken, dass Sie seltener krank
werden, weiterhin gut die Treppen hochkommen und Ihren Lebens-

abschnittsgefährten glücklicher machen können, weil Sie Arbeiten erledigen und eben generell jemand sind, auf den er oder sie sich verlassen kann. Alles *Luxus* – nicht *langweilig*.

Beleuchten wir einige der Punkte noch etwas genauer:

»Werde ich rank und schlank werden?«

Wir werden noch über mögliche und Ihre persönlichen Ziele sprechen; an der Stelle kann ich nur auf das verweisen, was *ich* geschafft habe; ein Wikinger ist nicht *schlank* im klassischen Sinn, sondern hat einen vergleichsweise geringen Körperfettanteil und ist *kräftig*, wofür Ihnen vor allem Ihr Skelett und Ihr Kreislauf danken würden.

In diesem Buch stellen wir einen Zusammenhang her zwischen einer guten Ernährung und ausreichend Bewegung, insbesondere Krafttraining. Das wird dazu führen, dass Sie *Fett verlieren* und *Muskeln aufbauen*. »Ein schöner Traum!«, rufen Sie?

Dachte ich es mir schon. Denn so wie Ihnen geht es vielen Menschen, die in Deutschland leben.

Laut der Verbrauchs- und Medienanalyse möchten viele übergewichtige Menschen abnehmen. 2021 stimmten über acht Millionen Deutsche der Aussage zu: »Ich wäre froh, wenn ich etwas abnehmen könnte.«¹

Rund zehn Prozent der Bevölkerung hat den Wunsch, Körpergewicht zu reduzieren.

1 [statista.com/statistik/daten/studie/172241/umfrage/ernaehrung-wunsch-nach-gewichtsabnahme](https://www.statista.com/statistik/daten/studie/172241/umfrage/ernaehrung-wunsch-nach-gewichtsabnahme), abgerufen am 22. März 2024.

Leistungsfähig(-er) werden

Wo stehen Sie im Leben? Auch hierzu kommen wir noch ausführlich, weil ich Sie ganz persönlich ›an die Hand nehmen‹ möchte – so gut es eben geht über dieses Medium. Vielleicht sind Sie Hausfrau oder Managerin, Hausmeister oder Finanzbeamter. Welche Tätigkeit(en) Sie auch immer ausüben: Sie brauchen *Energie* und müssen *leistungsfähig* sein.

Ich beobachte oft, dass Menschen, die die 40 passieren, ihren Körper vernachlässigen, gerade dann, wenn sie verheiratet sind und eine *Jetzt-lohnt-es-nicht-mehr*-Einstellung kultivieren.

Dabei verlangt Ihnen das Leben ab 45 viel ab: Sie erreichen den Zenit Ihrer Karriere, und auch im Privatleben ändert sich vieles (körperliche Gebrechen fangen an, die Kinder werden groß – und so weiter). Gerade in diesen Jahren sollten Sie fit sein. Wenn Sie befolgen, was ich Ihnen in diesem Buch empfehle, verschaffen Sie sich selbst einen Wettbewerbsvorteil gegenüber anderen. Sie erledigen Ihre Aufgaben schneller und effektiver und können die maximale Leistung abrufen.

Ein neugearteter Lifestyle kann die Leistungsfähigkeit in *physischer*, *kognitiver* und *emotionaler* Hinsicht steigern. Uns geht die Bewältigung anspruchsvoller Aufgaben leichter von der Hand und die *Motivation*, die *Gesundheit* und der *geistige Zustand* sind für uns kein Nachteil mehr.

Kognitive Fähigkeiten beziehen sich auf Intelligenz und Lernfähigkeit, emotionale Leistungsfähigkeit auf die emotionale Intelligenz und zwischenmenschliche Beziehungen und physische Leistungsfähigkeit auf körperliche Gesundheit und Fitness.

Ruhephasen und Schlaf sind für die Leistungsfähigkeit ebenso wichtig. Mit zunehmendem Alter können Menschen durch einen gesunden Lebensstil, bestehend aus Ernährung, Bewegung und positiver Einstellung, länger aktiv und leistungsfähig bleiben.

»Geht mich nichts an!«

Ich persönlich musste das Wort kürzlich nachschlagen. Resilienz – *was ist das?*

»UNSERE MODERNE WELT SETZT
UNS UNTER DRUCK, WODURCH
ERHOLUNGSPAUSEN VERKÜRZT
WERDEN UND DER WUNSCH
NACH STÄNDIGER VERFÜGBARKEIT
ENTSTEHT.«

Wer *resilient* ist, ist widerstandsfähiger und passt sich an schwierige Lebensumstände an. Er bewältigt Stress und Rückschläge und ist in der Lage, Herausfor-

derungen zu bewältigen. Hierfür braucht es *mentale, emotionale* und *körperliche* Stärke.

Resiliente Menschen verfolgen ihre Ziele, behalten eine positive Einstellung und bleiben trotz Hindernissen standhaft. Sie erholen sich rasch von belastenden Situationen, passen sich Veränderungen an und wachsen an schwierigen Erfahrungen. Resilienz wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst, unter anderem von der genetischen Veranlagung, persönlichen Erfahrungen und sozialer Unterstützung.

Unsere moderne Welt setzt uns unter Druck, wodurch Erholungspausen verkürzt werden und der Wunsch nach ständiger Verfügbarkeit entsteht. Mit den Methoden aus diesem Buch bauen wir diese Widerstandsfähigkeit auf. (Ich vergesse nie mehr, was *Resilienz* bedeutet ...)

Das Leben auskosten

Die Chancen stehen gut, dass Sie mit einem gesunden Körpergewicht und einer guten Fitness Ihr Leben in vollen Zügen genießen können.

Sicher gibt es Schicksalsschläge, Lebensumstände und Krankheiten, für die Sie nichts können und die Sie auch dann ereilen können, wenn Sie regelmäßig Sport treiben. Wenn wir aber all das weglassen und uns *nur* auf den Bereich fokussieren, den Sie selbst kontrollieren können, können Sie meist noch eine ganze Menge rausholen und haben ›Luft nach oben‹.

Wenn Sie (mit mir gemeinsam) an Ihrer Fitness arbeiten, werden Sie in der Lage sein, Aktivitäten zu unternehmen, die Ihnen mit Übergewicht schwerfallen würden.

Sie können mit jüngeren Menschen mithalten, zum Beispiel bei Unternehmungen mit Kindern oder Enkeln – der Zugang zu vielen schönen Momenten und Freude, die sich einprägt. Darüber hinaus sind Sie seltener krank (das erwähnte ich bereits) und können in Ihrer gesunden Zeit mehr Dinge tun, die Ihnen wirklich etwas bedeuten, sei es Arbeit oder Freizeit.

Apropos Freizeit: Was Sie dort tun, wird Ihnen leichter von der Hand gehen. Die Radtour am Wochenende, die Arbeit im heimischen Vorgarten, das Ballspielen mit den Kindern oder Enkeln oder das regelmäßige Kegeln mit Bekannten – alles ist *schöner* und *leichter* mit Normalgewicht und einer guten Fitness.

Herausforderungen im Alter

Wenn Sie 40 Jahre oder älter sind, werden Sie viele Momente in Ihrem Leben gehabt haben, in denen Sie in den Spiegel geschaut und gedacht haben: »Du wirst alt!«

Mir ging das jedenfalls so ... mit ungefähr 35 ging es los. *Hier* eine Falte, *dort* eine Unachtsamkeit. Manches vergisst oder übersieht man schneller, man verliert die Präzision und den Eifer in einigen Bereichen, ist dafür entspannter und weiß, das Leben mehr zu genießen.

Das Wichtigste ist: eine normal hohe (im Idealfall *sehr* hohe) Lebensqualität beizubehalten. Die Forschung hat die Faktoren gefunden, die eine solche Lebensqualität bedingen. Sie hängt unter anderem davon ab, wie viel Geld Sie haben, wie gesund Sie sind (da haben wir es wieder!), mit welcher Art von Freunden wir uns umgeben und ob wir uns *sicher* fühlen. Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat sich dem Thema angenommen und sagt, dass Lebensqualität davon abhängt, wie wir *unser Leben im Vergleich zu anderen Menschen* sehen. Es geht darum, was wir uns für unser Leben wünschen und was uns wichtig ist. Unsere Gesundheit, wie wir uns fühlen, was wir denken und wie wir mit anderen umgehen, beeinflussen ebenfalls unsere Lebensqualität.

Besonders im Alter ändern sich viele Dinge. Manchmal hören wir auf zu arbeiten, können uns nicht mehr so gut bewegen oder verlieren Freunde. Gute Beziehungen zu anderen Menschen sind immer wichtig und machen uns glücklich – und diese lassen sich in einem fitten Körper ebenso besser pflegen.